

## Qu'est-ce que le WIC ?

- Le WIC est un programme de nutrition supplémentaire qui aide les mères et les jeunes enfants à bien se nourrir et à rester en bonne santé.

## A qui le programme WIC est-il destiné ?

- Les femmes qui sont enceintes, allaitent ou qui viennent d'avoir un bébé.
- Les nouveau-nés et les enfants de moins de 5 ans

## Que pouvez-vous obtenir du programme WIC ?

- Un soutien et de l'aide pour ce qui est l'allaitement maternel
- Une éducation nutritionnelle et sanitaire pour vous aider, ainsi que vos enfants, à bien vous nourrir et à être en bonne santé
- Des conseils nutritionnels personnalisés
- Des références d'autres programmes de santé pour vous et votre famille
- Des chèques pour acheter des aliments nutritifs pour vous maintenir, ainsi que vos enfants, en bonne santé

## Que dois-je apporter ou faire pour un rendez-vous WIC ?

- Lors de certaines visites, le personnel du WIC s'assurera que votre famille est encore admissible. Cela est appelé une certification. Vous devrez présenter une preuve de votre **identité**, **revenu** et **adresse**.
- Informez le personnel du WIC sur les problèmes que vous rencontrez à l'épicerie ou avec vos chèques.
- N'hésitez pas à poser vos questions au personnel du WIC concernant vos chèques. Ramenez les chèques non utilisés au bureau WIC.

## Comment puis-je prendre un rendez-vous WIC ?

- Appelez votre fournisseur WIC local ou le **1-800-TEL-LINK**.

## Qu'est-ce qui se passe lors d'un rendez-vous WIC ?

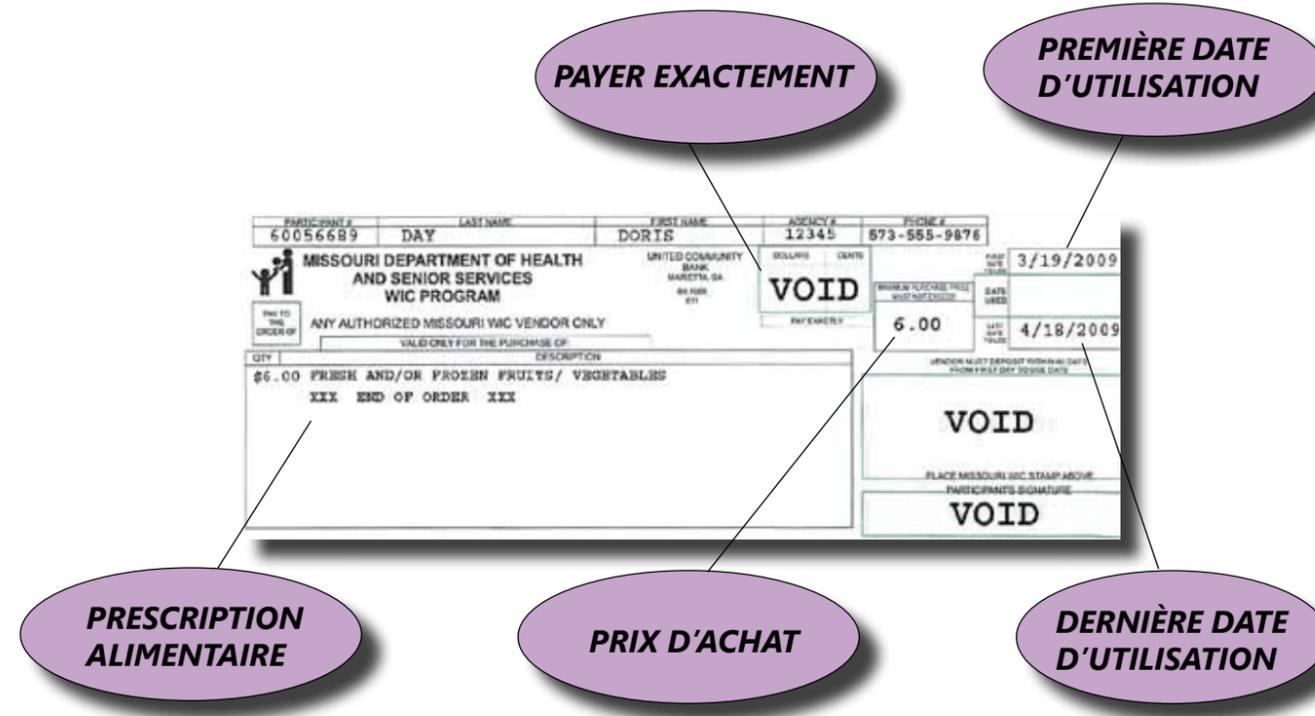
- Vous rencontrerez un professionnel de la santé. Il ou elle vous donnera des suggestions et des idées sur une alimentation saine pour vous et vos enfants.
- Vous pouvez rejoindre d'autres participants au programme WIC pour une classe sur la nutrition ou l'allaitement maternel.

## Que dois-je faire pour bénéficier du programme WIC ?

- Vous devez répondre aux critères de revenu fixés par le WIC et présenter un risque nutritionnel.

## Pendant combien de temps puis-je participer au programme WIC ?

- Vous ou votre enfant peuvent participer au programme WIC aussi longtemps que vous répondez aux critères de revenu, et que vous ou votre enfant présentez un risque nutritionnel.
- Si vous êtes enceinte, vous pouvez participer au programme WIC pendant toute la durée de votre grossesse.
- Selon l'allaitement de votre bébé, vous pourrez participer au programme WIC jusqu'à ce que votre bébé soit âgé de 12 mois.
- Si vous n'allaitiez **pas**, vous pouvez participer au programme WIC pendant six mois.
- Votre enfant peut participer au programme WIC jusqu'à ce que son problème de nutrition se soit amélioré, ou jusqu'à son cinquième anniversaire, selon la première éventualité.



## Comment puis-je utiliser un chèque WIC ?

- Avant d'aller faire vos courses détachez les chèques que vous allez utiliser.
- Vérifiez les dates des chèques. Si vous avez reçu plusieurs carnets d'un mois de chèques, veillez à utiliser le bon carnet de chèques.
- Veillez à utiliser vos chèques la ou après la **PREMIÈRE DATE D'UTILISATION**.
- Veillez à utiliser vos chèques la ou avant la **DERNIÈRE DATE D'UTILISATION**.
- Utilisez votre Liste d'aliments approuvés WIC pour acheter les marques et les saveurs d'aliments figurant sur votre chèque.
- Veillez à ne choisir que les aliments figurant sur votre chèque.
- Séparez les aliments WIC des autres aliments que vous achetez. Placez-les sur le devant de caisse dans cet ordre :
  - Fruits et légumes frais
  - Fruits et légumes congelés
  - Tous les autres aliments WIC
- Dites à la caissière que vous utilisez un chèque WIC
- Présentez votre Dossier d'ID WIC à la caissière.
- Signez vos chèques après que la caissière a inscrit le prix d'achat.
- Ne signez jamais un chèque WIC avant que la date et le montant de la case « Payer exactement » n'aient été remplis par la caissière.
- La caissière comparera votre signature avec une de vos signatures sur votre Dossier d'ID WIC.

# Bienvenue au programme WIC du Missouri

le programme de nutrition qui aide les mères et les jeunes enfants à bien se nourrir et à rester en bonne santé

## Emballages d'échantillons de produits alimentaires

### Bienvenue au programme WIC !

Vous faites de votre mieux pour vous aider, ainsi que vos enfants, à bien vous nourrir et à rester en bonne santé. Le personnel WIC est là pour vous aider et pour répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir.

### Que dois-je faire pour tirer un maximum d'avantages du programme WIC ?

- Maintenez vos rendez-vous WIC. Si vous ne pouvez pas maintenir votre rendez-vous, appelez tout de suite votre bureau WIC. Le personnel WIC travaille dur pour vous rencontrer à votre rendez-vous, donc essayez d'être à l'heure.
- N'oubliez pas d'apporter toutes les informations requises par le personnel WIC à votre rendez-vous.
- Assurez-vous de prendre votre Dossier ID WIC à votre rendez-vous WIC.
- Veillez à prendre votre Dossier ID WIC, votre Liste d'aliments approuvés WIC et votre Guide d'achat de fruits et légumes avec vous au magasin.
- Achetez les aliments approuvés WIC selon les montants figurant sur vos chèques WIC. Les aliments WIC sont uniquement pour les participants WIC. Ils ne doivent pas être retournés au magasin, donnés ou vendus à quelqu'un d'autre.
- Informez le personnel WIC de tout changement de nom, d'adresse ou de numéro de téléphone.
- Si vous déménagez, notifiez votre bureau WIC.



Nourrissons de 6 à 11 mois non allaités et partiellement allaités



Nourrissons de 6 à 11 mois exclusivement allaités



Enfants de 12 à 23 mois



Enfants de 24 à 59 mois



Les femmes enceintes, et allaitant partiellement dont les nourrissons reçoivent moins que la quantité maximale de préparation pour nourrisson autorisée pour les nourrissons allaités partiellement.



Les femmes non allaitant et celles allaitant partiellement dont les nourrissons reçoivent plus que la quantité maximale de préparation pour nourrisson autorisée pour les nourrissons allaités partiellement.



Les femmes allaitant pleinement, les femmes enceintes (plusieurs fœtus), et les femmes allaitant partiellement plusieurs nourrissons.

### Nutriments dans les aliments WIC

Nutriment	Source de l'aliment WIC	Ce qu'il fait
<b>Fer</b>	Céréales, haricots, pois, lentilles, œufs, pain, tortillas de blé entier, poisson en conserve, viandes pour nourrissons	Contribue à faire des globules rouges sains
<b>Calcium</b>	Lait, fromage, tofu, lait de soja, céréales, haricots secs, légumes (par exemple Épinards, chou frisé, brocoli), poissons en conserve	Aide à la solidité des dents et des os ; contribue au fonctionnement des muscles
<b>Vitamine A</b>	Fruits et légumes de couleur orange, fromages, lait, œufs, fruits pour bébés (pêches), légumes verts, légumes pour nourrissons (carottes, courges, patates douces)	Aide à garder les yeux, la peau et les os sains
<b>Vitamine C</b>	Agrumes, jus, fruits pour nourrissons (compote de pommes, abricots, pêches, poires et bananes)	Contribue à développer la santé des gencives, des tissus, des os et des dents ; aide le corps à absorber le fer pour créer des globules rouges sains et combattre les infections
<b>Vitamine D</b>	Lait, œufs, poissons en conserve	Contribue à développer et maintenir des os et des dents solides
<b>Acide folique</b>	Jus d'orange, œufs, céréales, pain, tortillas de blé entier, haricots, pois, lentilles, légumes verts foncés, jus de légumes	Contribue à créer de globules rouges sains et peut réduire le risque de certaines anomalies congénitales
<b>Protéine</b>	Lait, fromage, œufs, haricots, lentilles, beurre d'arachide, tofu, lait de soja, poisson en conserve	Contribue à la croissance, l'entretien et la réparation des cellules du corps
<b>Zinc</b>	Haricots, pois, lentilles, œufs, lait, fromage, viandes pour nourrissons	Contribue à la croissance et à la réparation des cellules
<b>VITAMINE B6</b>	Œufs, poisson en conserve, céréales, viandes pour nourrissons	Aide l'organisme à lutter contre les infections et à utiliser les protéines que vous mangez
<b>Fibre</b>	Fruits, légumes, pain, tortillas (de blé entier et de maïs doux), riz brun, haricots, pois, lentilles	Aide à maintenir un côlon sain

Employeur favorable à l'égalité des chances et à la discrimination positive. Les services sont fournis sur une base non discriminatoire. D'autres formes de cette publication pour les personnes handicapées peuvent être obtenues en contactant le Département de la Santé et des personnes âgées de l'État du Missouri au 573-751-6204. Pour les citoyens présentant des troubles de la parole et de l'audition, le téléphone est 800-735-2966. VOIX 1-866-735-2460. #1204 French (02-10)



Missouri  
**WIC**

Programme spécial de nutrition supplémentaire pour les femmes, les nourrissons et les enfants